

小松菜とれんこんのおかか梅マヨ和え（土浦カレー専用サラダ）



材料(2人分)

れんこん	1 / 4 節
小松菜	1 / 2 束
白ごま 煎り	適量
A かつお節	大さじ 1
A 練り梅	小さじ 1 / 2
A キユーピーマヨネーズ	大さじ 2

作り方

1人分 約122kcal

食塩相当量 約0.8g

- 1.れんこんは皮をむき薄い半月切りにして、水にさらし、熱湯で茹でて水気をきる。
- 2.小松菜は、ひと口大のざく切りにし、熱湯でさっとゆでて水気を切る。
- 3.ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1と2を加えて和える。
- 4.器に3を盛り付け、白ごまをかける。

